



**TRENER
OSIEDLOWY**

WWW.TRENER.AWF.POZNAN.PL



SOCHACZEWSKA Team



RAFAŁ BANAŚ

Nasze boisko jest już od 2 lat na mapie Trenera Osiedlowego. Z każdymi zajęciami, edycjami programu tworzyliśmy coraz mocniejszą ekipę.

SPIS TREŚCI

- 2 Sochaczewska Team
- 4 Trampolinowa przygoda
- 5 Sportowa ekipa z Bosej
- 6 Hardcorowa Siódemka
- 7 Osiedle Tomickiego
- 8 Gry z całego świata
- 9 Siatkarska przygoda na Zwycięstwa
- 10 Nudne wakacje? Nie na Osiedlu Rzeczypospolitej
- 11 Głuszyński miniturniej w piłkę nożną
- 12 Trybunalska Team - kreatywni i aktywni
- 15 Osiedle Piastowskie opanowane przez aktywną społeczność!
- 16 Słownik Trenera Osiedlowego
- 18 Nasza ekipa z osiedla Jagiellońskiego
- 19 Los Wylevinhos, czyli Batorego z przymrużeniem oka
- 20 Dodgeball na Hangarowej
- 21 Refleks, szybkość, sprawność i wiele więcej!
- 23 Trener w obiektywie

Na boisku można spotkać każdego – osobę z pierwszej klasy podstawówki, jak i z ósmej, i nie jest to dla nas żadna przeszkoda, bo zawsze razem wspólnie się bawimy i wspieramy nawzajem. Maja, uczestniczka, która chodzi na zajęcia w ramach Trenera Osiedlowego od samego początku naszego pojawienia się na Sochaczewskiej, trochę już zabaw i gier poznała, i tak jak inni uczestnicy, również ma swoją ulubioną:

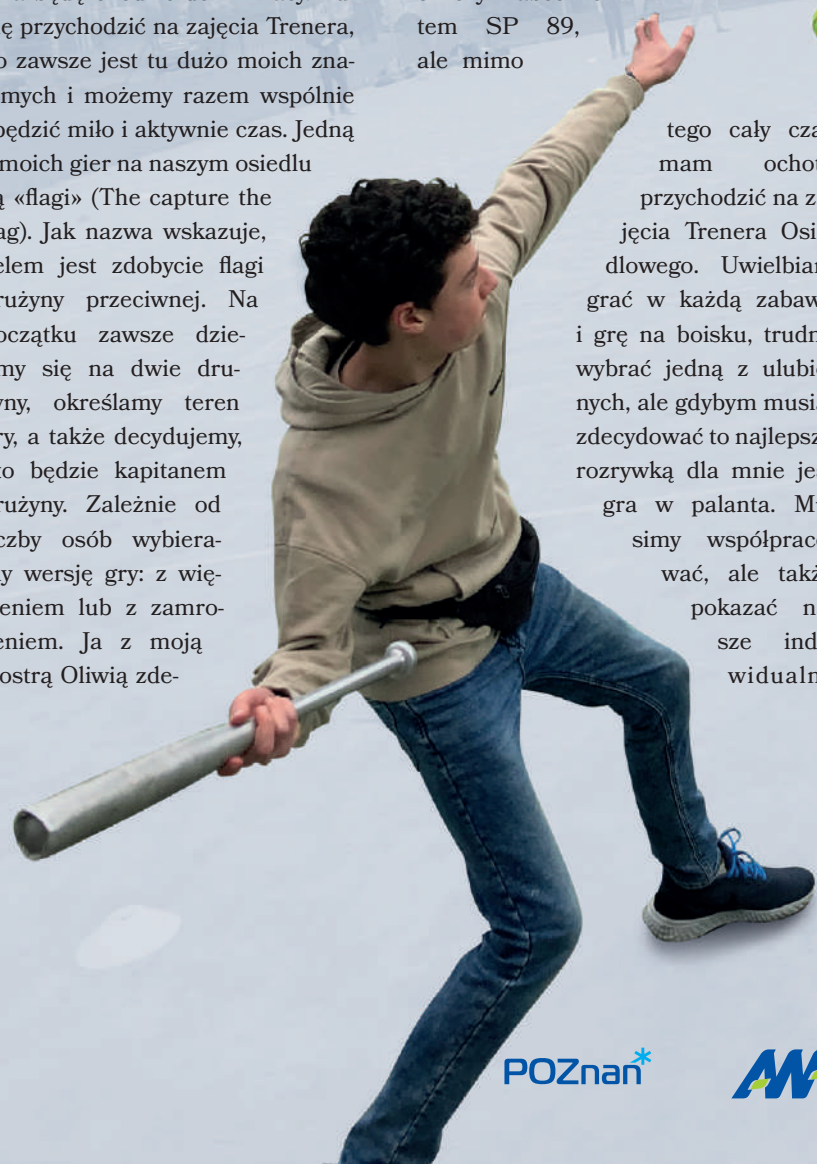
„Cześć, jestem Maja, od września będę chodzić do VI klasy. Lubię przychodzić na zajęcia Trenera, bo zawsze jest tu dużo moich znajomych i możemy razem wspólnie spędzić miło i aktywnie czas. Jedną z moich gier na naszym osiedlu są «flagi» (The capture the flag). Jak nazwa wskazuje, celem jest zdobycie flagi drużyny przeciwnej. Na początku zawsze dzielimy się na dwie drużyny, określamy teren gry, a także decydujemy, kto będzie kapitanem drużyny. Zależnie od liczby osób wybieramy wersję gry: z więzieniem lub z zamrożeniem. Ja z moją siostrą Oliwią zde-

cydowanie wolimy wersję z więzieniem, bo jest o wiele trudniej i jest dużo przestrzeni do biegania. Zadaniem każdego teamu jest zdobycie flagi przeciwników i powrót z nią na swoje terytorium. Wbiegając na teren wroga, nie możemy dać się złapać, gdyż skutkuje to «pójściem do więzienia», które oznacza, że jesteśmy chwilowo wyłączeni z gry i nie możemy się ruszać. Musimy oczekiwać na ratunek ze strony kolegów i koleżanek z drużyny”.

Podobnie Artur:

„Cześć, mam na imię Artur. Jestem świeżym absolwentem SP 89, ale mimo

tego cały czas mam ochotę przychodzić na zajęcia Trenera Osiedlowego. Uwielbiam grać w każdą zabawę i grę na boisku, trudno wybrać jedną z ulubionych, ale gdybym musiał zdecydować to najlepszą rozrywką dla mnie jest gra w palanta. Musimy współpracować, ale także pokazać nasze indywidualne



umiejętności przy wybijaniu piłeczki kijem. Jest to jedna z trudniejszych rzeczy, ale jak się tego nauczymy, to piłka leci aż za płot i zdobywamy wtedy bardzo dużo punktów. Zawsze drużynowo się wspieramy, motywujemy i pilnujemy, żeby nikt nie wyszedł z kijem poza «strefę», bo każdy lubi bardziej wybijać piłkę niż ją łapać”.

Co nieco powiedziała nam także Oliwka:

„Mam na imię Oliwka, chodzę do II klasy SP 89 i na zajęcia przychodzę razem z moją siostrą Mają. To dzięki niej zaczęłam przychodzić na Trenera Osiedlowego. Lubię grać, najbardziej w zbijałkę jeden na jeden oraz w różne rodzaje berków. Czasem, gdy mam problem ze zrozumieniem zasad gier, to zawsze pomagają mi siostra lub starsi koledzy, dzięki którym mogę się dobrze bawić na boisku”.

Sochaczewska to boisko, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie, od zabaw indywidualnych po gry drużynowe. Każdy uczestnik jest traktowany równo i jest przyjęty do grupy w milej atmosferze, a zajęcia zawsze kończy z uśmiechem na twarzy.

TRAMPOLINOWA PRZYGODA



NATALIA KĘSICKA

Zajęcia sportowe z trenerką, które odbywają się przy ulicy Jarochońskiego, to wyjątkowe spotkania pełne aktywności, radości i nauki dla dzieci i młodzieży. Dzięki różnorodnym aktywnościom uczestnicy mają okazję rozwijać swoje umiejętności fizyczne, współpracować w grupie i doskonalić swoje zdolności sportowe.



Na zajęciach skupiamy się na różnych elementach sportowych, które sprawiają, że uczestnicy czują się pełni energii i zapału do działania. Na początku, pod czujnym okiem trenerki, uczestnicy mają możliwość doskonalenia umiejętności skakania na trampolinach sportowych. To nie tylko świetna zabawa, ale także doskonały sposób na rozwijanie wytrzymałości, równowagi i koordynacji ruchowej.

Kolejnym ekscytującym elementem jest strefa z gąbkami, gdzie uczestnicy uczą się wskakiwać i wykonywać różne akrobacje. To zadanie wymaga precyzji i zręczności, co sprzyja rozwijaniu umiejętności akrobatycznych i pewności siebie w wykonywaniu różnych ruchów.

Podczas zajęć nie brakuje również zabawy i kreatywności. Uczestnicy mają okazję układać wieże z kolorowych klocków, rozwijając tym samym wyobraźnię



i zdolności konstrukcyjne. To zadanie wymaga współpracy i planowania, co uczy dzieci i młodzież wartościowych umiejętności społecznych.

Trenerka towarzyszy uczestnikom na każdym kroku, motywując i podpowiadając jak doskonalić swoje umiejętności. Jej wsparcie sprawia, że każdy czuje się zaangażowany i gotowy na nowe wyzwania. To nie tylko spotkania sportowe, ale również miejsce, gdzie uczestnicy uczą się ważnych umiejętności życiowych, takich jak praca zespołowa, wytrwałość i pozytywne podejście do nauki.

Zajęcia odbywają się w przyjaznej atmosferze, która sprzyja zabawie



i rozwojowi. Trenerka dba o to, aby aktywności były dostosowane do wieku i poziomu zaawansowania uczestników, zapewniając każdemu satysfakcję z uczestnictwa w zajęciach.

Wszystkie dzieci i młodzież są mile widziane, niezależnie od poziomu zaawansowania sportowego. To idealna okazja do poznania nowych sportowych przyjaciół, rozwijania swoich umiejętności i spędzenia aktywnie czasu na świeżym powietrzu.

Sportowa EKIPA Z BOSEJ



MARIA BISKUP

Na Bosej jest nas duża gromada, pisać o każdym to trochę przesada. O kilku osobach Wam dziś opowiemy, bo niczego się nie krępujemy!

Na początek napiszemy, co robimy, jak żyjemy: u nas na Bosej fajnie jest, można sobie pobiegać, można w piłkę pograć też, a czasem sobie pośpiewać.

Gwiazdy TikToka u nas goszczą, wszystkie trendy zatańczą z wielką miłością! TikTok wjeżdża w upalne dni, to świetna zabawa, nie tracimy sił.

Teraz my się przedstawimy, dla Was wszystkich te wiersze kleimy.

Nasza trenerka zajęcia prowadzi i zabawy różne wymyśla z nami, a gdy

Wszystkich dobrze znają i trenerce pomagają.

Maja – głośna dziewczyna, każdy taniec rozpoczyna, niczego się nie boi i figle różne stroi.

Wiktorek to nasz Wielki potworek. Lubi chodzić „na Trenera”, przyjaciół tam wielu zabiera. Ma zakusy na psikusy, interesuje go każda gierka, ale najbardziej lubi bawić się w berka. Chętnie chodzi od poniedziałku do piątku, by trzymać się w życiu sportowego wątku.

Ola z piłką śmiga! „Na Trenerze” jest bardzo ruchliwa. Jak wybija piłkę w palancie, biegnie całe kółko, bo ma duże wsparcie.

Oliwia to nasza „Dere”, zawsze robi z piłką bajerę. Lubi w piłkę grać, szach mat gola ma i nas wszystkich dobrze zna.

Mery – mała, skoczna i radosna, wszystkim dzieciom jest pomocna. Wielka duchem, wielka sercem, wszyscy ją lubimy wielce.

Nasza Oliwia w „państwa miasta” grać nie potrafi, ale w zbijaku piłkę łapać umie, bo cały „Trener” jej kibicuje.

Tosia w palanta grać uwielbia i piłkę wybija dalej niż trenerka. W chowanego lubi też grać i bardzo często chce pierwsza szukać.

Kończymy już opowieść o naszych uczestnikach, pisać moglibyśmy latami, ale lepiej przyjdź i zapoznaj się z nami.



na wyjście nadejdzie czas, to wyjdzie z nami niejedyn raz.

Julka i Wojtek są tutaj najmłodsi, ale nie mają wobec starszych zaległości.



HARDCOROWA SIÓDEMKA



BARTOSZ KASZUBOWSKI

W okresie letnim czas zajęć ulega wydłużeniu, więc ich tempo spada. Sprzyja to rozwojowi indywidualnych dyscyplin sportowych lub tworzeniu konkursów sprawdzających umiejętności uczestników zajęć.

Chłopcy z osiedla Lecha wpadli na pomysł stworzenia właśnie takich rozgrywek, których celem było sprawdzenie ich sprawności technicznej podczas gry w piłkę nożną. Wymyślili siedem konkurencji, które każdy z uczestników musiał wykonać. Za każdą z nich można było zdobyć inną liczbę punktów. Wszyscy mieli trzy próby na wykonanie zadania.

W konkursie wzięło udział ośmiu zawodników w kolejności od najmłodszego: Gniat, Fifi, Miły, Głowa, Kapi, Dawid, Marcel oraz Drążek. Emocje to-

warzyszyły do samego końca, a ostatnia konkurencja mogła odwrócić losy całego konkursu. Przez większość czasu na prowadzeniu był najstarszy zawodnik, czyli Drążek. Konsekwentnie gromadził punkty i tuż przed ostatnią konkurencją miał dziewięć punktów przewagi nad drugim zawodnikiem. Finalnie najlepiej w ostatniej konkurencji zaprezentował się Kapi, który dzięki 37 podbiciom piłki



Z lewej: Wszyscy uczestnicy

Poniżej: Gniat



PIERWSZE TRZY MIEJSCA

1. Drążek – 100 pkt
2. Kapi – 73 pkt
3. Miły – 69 pkt

KLASYFIKACJA PUNKTOWA KONKURENCJI:

1. Sam na sam z bramkarzem – 7 pkt
2. Rzut karny – 6 pkt
3. Rzut karny z zasłoniętymi oczami – 10 pkt
4. Strzał w poprzeczkę – 10 pkt
5. Strzał z połowy boiska do pustej bramki (maksymalnie 1 kozioł piłki przed wpadnięciem do bramki) – 8 pkt
6. Strzał z rzutu różnego bezpośrednio do bramki – 10 pkt
7. Żonglerka (1 podbicie piłki) – 1 pkt

Poznaj nas wszystkich! OSIEDLE TOMICKIEGO



MACIEJ KOCOŃ

Na boisku przy szkole podstawowej nr 85 w Poznaniu zaszło kilka zmian. Wśród nich znajdzie się zakończony remont boiska do hokeja na trawie oraz pojawienie się nowego Trenera Osiedlowego.

Pierwsze zajęcia przy ulicy Tomickiego ruszyły na początku maja. W godzinach popołudniowych boisko tętniło życiem. Jednak wyróżnienie w tym okresie mogło uzyskać tylko kilku nielicznych osób. Zuzia (Ta Wysoka) jest pierwszą z nich. Jeśli grasz w „mafię” czy „spionę”, to nie może jej zabraknąć w Twojej drużynie. W siatkówce miej się na baczności – jej serwis jest dokładniejszy niż możesz sobie wyobrazić. Alina (Hela) to dobra duszyczka. Doceń jej poczucie humoru, jak ją lepiej poznasz. Antonina (Tosia) zamyka trio. Jest szczerą do bólu i nie boi się powiedzieć, co myśli. Czy wspominałem już, że w kalamburach odgadnie każde hasło? Zuzia (Ta Mała) to wielka zdolniaczka. Daj jej szansę, a nieraz Cię zaskoczy. Ale miej się na baczności, gdy rusza „alarm”. I ostatni, choć niemniej ważny, Kacper zwany Rudym. Gdyby zliczyć jego wszystkie ostrzeżenia, to byłby najbogatszym człowiekiem świata. Ponadto lepszego poszukiwacza skarbów nigdzie nie znajdziesz. W tym miejscu warto wspomnieć o innych panach. Sebastian (Sebaludka), Mikołaj (Łysy) i Krystian (Sztokfelt) tworzą zgraną ekipę. Stoją razem twardo jak ściana, nie tylko w grze w palanta. O Franku mówić nie trzeba: odwracanie uwagi – to jego mocna strona. Choć zdarza mu się łatwo być w centrum uwagi.

Okres wakacyjny rozpoczął się szybciej, niż ktokolwiek by się spodziewał. Wraz z nim rowery, geocatching, podchody, basen, park linowy i wiele



innych wycieczek. Lato umożliwiło nam przeżycie nowych przygód, tutaj tylko garstka z nich. Bartku, oj Bartku... O dwóch i Rudego czynach powinna powstać niejedna ballada. A na rowerach: „Trene-rze!” nabiera nowego znaczenia. Zuzia (Zuzka) z pozoru cichutka jak myszka, ale na podchodach nie ukryje się przed nią żadna koperta. Antek to mistrz kręcenia skakanki, a i w przeciąganiu liny nie ma sobie równych. Julia (Kozia) nie bez powodu ma taką ksywę. Siła i charakter – stąd się to wzięło. Martyna to mistrzyni poszukiwania. Choć niekoniecznie ukrywania, bo z pewnością usłyszysz, gdy jest w pobliżu, na nią możesz liczyć. Krzysiek i Asia to zgrane rodzeństwo, nie znajdziesz szybszego na całym osiedlu. Zu-



zia (Unia) to mistrzyni podchodów. Park linowy pokonuje tylko na czas. Lena – tancerka gwiazda, ze spokojem podchodzi do każdego zadania. Charlie to agent do zadań specjalnych. W każdej dyscyplinie sportowej czuje się jak ryba w wodzie. Grupę zamyka Adam. Wystarczy włączyć mu muzykę, a zapomni o całym świecie (no dobrze, prawie całym).

To tylko część wspomnień, które powstały na naszym boisku. Reszta, ta niezapisana, zostanie w naszych głowach przez kolejne długie lata. Jednak wakacje jeszcze się nie skończyły, a pogoda dopisuje, więc szykujemy się na nowe doświadczenia. Może na razie oprócz rowerów. Wtajemniczeni będą wiedzieć, co mam na myśli.

GRY Z CAŁEGO ŚWIATA

na Trenerze Osiedlowym



PRZEMYSŁAW KOSICKI

Podczas wakacyjnych zajęć Trenera Osiedlowego na osiedlu Przyjaźni uczestnicy poznają gry z całego świata.



Od kilku sezonów na treningach możemy korzystać z bramek do tchoukballa – gry wymyślonej przez szwajcarskiego fizjoterapeutę dla piłkarzy ręcznych

leczących kontuzję. W tchoukballu gra się na dwie bramki przypominające batusy, zdobywa się punkty, gdy piłka rzucona o bramkę odbije się i wpadnie w pole gry, a przeciwnik nie jest w stanie jej złapać. Najmłodsza gwardia trenerskich zajęć – Zuza czy Piotrek z pierwszej klasy – ćwiczyli wytrwale rzuty na bramkę, zanim zaczęliśmy grać. Dla starszych uczestników trenerskich zajęć – Czołga czy Stasia – najtrudniejsze

jest przestawienie się na niekrycie przeciwnika i brak obrony bramki, ponieważ jest to gra bez kontaktu z przeciwnikiem.

Następną grą, którą w tym roku poznaliśmy na zajęciach, jest kanadyjski kinnball.

W grze tej biorą udział trzy lub cztery drużyny, którym przypisane są różne kolory. Drużyna wybijająca w oryginalnej wersji uderza piłkę o średnicy 1,2 m (zastą-

piliśmy ją piłką gimnastyczną), zawodnik uderzający musi wyrzucić kolor drużyny, która ma tę piłkę złapać. Jeżeli drużyna wyznaczona złapie piłkę, zdobywa punkt, jeżeli nie – punkt zdobywa zespół wybijający. Gra toczy się do 21 punktów. W tej grze na co dzień najgłośniejsi zawodnicy: Denis czy Saszka, zapominali o tym, żeby krzyknąć kolor drużyny.

Ostatnią grą, którą wprowadziłem w tym roku na zajęciach, był castleball. Gra polega na zbijaniu piłką zamków przeciwnika, które są zrobione z ustawionych kilku hula-hoop, można również zбивać przeciwników. Wygrywa drużyna która w określonym czasie zbije więcej konstrukcji przeciwników. W tej grze samo ustawianie zamków jest już super zabawą zręcznościową, mistrzami odbudowywania hula-hoop byli Gabi, Alan i Filip. Natomiast niszczenia zamków Roman i Małpa.

Na zajęciach z Trenera Osiedlowego co roku staram się wprowadzać nowe, nieznanne gry z całego świata i tak je zmodyfikować, by były jak najbardziej atrakcyjne dla graczy. Dzięki temu zajęcia są zróżnicowane, a dzieci rozszerzają swoje horyzonty i nie zamykają się na jedną dyscyplinę.



SIATKARSKA PRZYGODA NA ZWYCIĘSTWA



ARTUR LISIAK

Na osiedlu Zwycięstwa odbywają się fascynujące zajęcia siatkówki, które przyciągają liczne grono uczestników. Zajęcia odbywają się już od pewnego czasu i cieszą się stałą popularnością. Co sprawia, że są one tak interesujące?

Zacznijmy od różnorodnych zabaw i gier siatkarskich, które wciągają uczestników. Oprócz tradycyjnej siatkówki na zajęciach często stosuje się ciekawe i nietypowe gry, które wprowadzają elementy zaskoczenia i zabawy. Jednym z przykładów jest „rekordowe odbijanie”, które polega na odbiciu jak najczęściej razy piłki w pozycji siedzącej – gra nie tylko rozwija umiejętności siatkarskie, ale także wymaga współpracy i koordynacji. Inną zabawą może być „pyra siatkowa”, w której drużyny pró-

bują utrzymać piłkę w powietrzu jak najdłużej, odbijając ją różnymi częściami ciała. Ta gra wymaga precyzji, refleksu i kreatywności. Ważnym elementem zajęć jest zaangażowanie uczestników. Trener stara się tworzyć atmosferę pełną entuzjazmu i pozytywnej energii, aby wszyscy czuli się zaangażowani i motywowani do udziału. Dzięki różnorodnym interaktywnym ćwiczeniom, drużynowym zadaniom i wspólnym



celem uczestnicy są aktywnie zaangażowani w zajęcia siatkówki. Odkrywają przyjemność z gry zespołowej, rozwijają umiejętności komunikacji i współpracy, a także poprawiają swoje umiejętności siatkarskie.

W celu zapewnienia maksymalnej interakcji i aktywności grupy mogą być odpowiednio zróżnicowane, aby każdy miał możliwość udziału w grach i ćwiczeniach. Najlepsze jest to, że każdy, niezależnie od wieku czy umiejętności, może wziąć udział w zajęciach siatkówki i cieszyć się sportową atmosferą. Zajęcia siatkówki na osiedlu Zwycięstwa są doskonałą okazją do spędzenia aktywnego czasu na świeżym powietrzu i rozwijania umiejętności sportowych. To nie tylko świetna zabawa, ale także sposób na integrację i zdrową rywalizację. Dzięki ciekawym zabawom, zaangażowaniu uczestników i różnorodnym ćwiczeniom zajęcia te przyciągają i inspirują dzieci i młodzież, rozwijając ich pasję do siatkówki, sportu i kultury fizycznej.

NUDNE WAKACJE? NIE NA OSIEDLU RZECZYPOSPOLITEJ!



MARTYNA MATECKA

Boisko szkolne to miejsce, które wielu osobom przypomina o beztrudnym czasie spędzonym w szkolnych latach.



To jednak nie tylko teren do uprawiania sportu – to przestrzeń, w której uczestnicy zajęć Trenera Osiedlowego uczą się wartościowego współdziałania, rozwijają umiejętności interpersonalne i co najważniejsze zdobywają niezapomniane wspomnienia.

U nas codziennie jest spora frekwencja. Dzieciaki z SP 20 czekają na długo przed rozpoczęciem zajęć. Buła, Piter, Torres oraz Kuba są zwykle jako pierwsi. Za to Wiktor, Zosia czy Michał to osoby, które chyba nie opuściły żadnych zajęć. Każdy nasz dzień zaczynamy tradycyjnie rozgrzewką, a potem bawimy się i gramy w gry zespołowe.

W tym roku powróciliśmy do turnieju Decathlon Cup, co wśród chłopców wywołało ogromne zainteresowanie. Finałnie mieliśmy dwie drużyny. Na pozycji napastników byli Kuba, Piter i Torres. Pozycje pomocników były zajęte przez Lukasa, Bartosza, Bruna, Julka oraz Mikołaja. Naszymi obrońcami zostali Antoni, Ksaw, Buła, Piotrek, Stachu i Grzybek. I jeden jedyny nasz bramkarz o imieniu Michał. Ekipa ta wywalczyła sobie wyjście z grupy. Liczymy teraz na dalsze sukcesy, a półfinały już niebawem. Trzymaj-

cie za nas kciuki!

Gdy chłopaki grają w piłkę, dziewczyny grają w grę „mafia”. Aby gra przebiegła zgodnie z zasadami, muszą być dobrzy narratorzy. U nas zazwyczaj są to Zosia, Misia, Emilka i Maja. Gdy chłopaki skończą mecz, a dziewczyny grę, przychodzi czas na wspólną, niezastąpioną zabawę, jaką jest „zaklepa”. Także zabawa w chowanego jest popularna, to klasyka, która przetrwała przez pokolenia i nadal bawi dzieci na boiskach szkolnych. Ta niezwykle prosta gra jest niesamowicie wciągająca. Każdy uczestnik chce mieć kryjówkę, w której nie zostanie znaleziony.

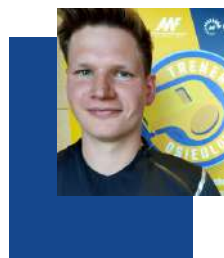
Kolejną, niemającą sobie równych zabawą jest „zapamiętywanka”. Zwykle Lukasz i Kartofel chcą być osobami rozpoczynającymi. Zabawa przypomina trochę zbijaka, jednak nie ma tutaj drużyn, a osoba z piłką może zrobić maks. trzy kroki, aby kogoś zbić.

Po tych grach i zabawach słyszę: „Trenerko, a pogramy w kosza?”. To py-

tanie zawsze pada od Tomka, Franka, Oskara oraz Borysa. Koszykówka jest dla nich najbardziej wyczekiwaną grą na zajęciach, co nie zmienia faktu, że chętnie biorą udział we wszystkim, co się dzieje na boisku. No dobra, we wszystkim poza „zaklepa”.

Półowa programu Trenera Osiedlowego za nami, a my już na swoim koncie mamy sporo ciekawych wyjść. Byliśmy już na basenie, w parku linowym, w parku Cytadela, na wycieczce rowerowej, a także spotkaliśmy się z piłkarzami Lecha Poznań. Zdecydowanie nie ma nudy, a poprzez aktywność fizyczną uczymy się zdrowego stylu życia, szacunku do siebie, rozwijamy empatię. Boisko szkolne staje się więc areną, gdzie kształtują się wartości, budują niezapomniane wspomnienia i przyjaźnie, które będą towarzyszyć uczestnikom przez całe życie.

Głuszyński MINITURNIEJ W PIŁKĘ NOŻNĄ



JAKUB MOTAŁA

Przyjaźń, zaufanie, radość – te wartości towarzyszyły nam podczas niezapomnianego miniturnieju halowego w piłkę nożną!

To wyjątkowe wydarzenie zgromadziło zespoły: Ronaldo Goats, Borowiki, Sponsor Adidas, WAP i Gastro FC, które rywalizowały na parkiecie o prymat w naszej Głuszyńce. Niezapomniane chwile spędzili wspólnie nasi utalentowani zawodnicy: Bobek, Skrzati, Juras, Morszi, Kajtek, Maja, Szyku, Karol, Martyna, Zuzia, Kacper i Stasiu.

Każdy mecz był prawdziwą uczcą dla fanów futbolu, a zawodnicy Ronaldo Goats, Borowików, Sponsora Adidas, WAPu i Gastro FC dawali z siebie wszystko. Ale nie tylko piłkarskie emocje królowały na parkiecie! Hala sportowa w naszej szkole to dla nas wyjątkowe miejsce. To tu mieliśmy okazję bawić się i rywalizować na nowym



Nasz turniej odbył się na boiskach SP nr 53 przy ulicy Głuszyna 187, a zaangażowanie zawodników zasługuje na słowa uznania! Młodszy i starsi uczestnicy z Głuszyny, spragnieni ruchu i sportowej pasji, mieli uśmiechy na twarzach przez cały czas trwania zawodów. Gra w piłkę nożną to dla nich nie tylko sport, to prawdziwa pasja. Ale na tym turnieju pokazano, że to także wspólna radość i szansa na zbudowanie przyjaźni oraz zaufania.

poziomie! Bramki były dość małe, bo były nimi ławki położone pod ścianą, jednak dodało to nutkę szaleństwa naszym rozgrywkom. Wszystkie zespoły walczyły o zdobycie dwóch bramek, bo właśnie to dawało wygraną w meczu. Za każde zwycięstwo zespół otrzymywał trzy punkty, które zapisywane były w tabeli, ale nasi zawodnicy wiedzieli, że to nie wygrana jest celem, ale rozwijanie umiejętności współpracy i gry fairplay.

Uczestnicy pokazali, że są prawdziwymi mistrzami piłki nożnej. Ich umiejętności i zaangażowanie na boisku zaskakiwały i inspirowały. Dali z siebie wszystko, by reprezentować swoje drużyny w najlepszym stylu!

Turniej w piłkę nożną był pełen sportowych emocji, wyjątkowych momentów i niezapomnianych wspomnień. Dziękujemy wszystkim za uczestnictwo, za uczciwą grę i za to, że razem stworzyliśmy prawdziwie sportową atmosferę! Nasi zawodnicy – Bobek, Skrzati, Juras, Morszi, Kajtek, Maja, Szyku, Karol, Martyna, Zuzia, Kacper i Stasiu – to dzięki Wam ten turniej był tak szczególnie!

TRYBUNALSKA TEAM

KREATYWNII AKTYWNI



ZUZANNA OBST

Każdy dzień jest pewnego rodzaju wyzwaniem. Dzieci, młodzież, dorośli, osoby starsze mierzą się z codziennymi problemami. Dlatego warto zachować otwarty umysł i aktywną postawę, która umożliwi znalezienie trafnego rozwiązania. Sprawne ciało i umysł pomogą nam spełniać nasze marzenia.

Nasze boisko przy ulicy Trybunalskiej jest miejscem, gdzie możemy się wspólnie rozwijać. Razem pokonujemy wiele przeszkód, ponieważ zajęcia są zarówno zabawą, jak i wyzwaniem. Zawsze próbujemy znaleźć rozwiązanie. Motto, które opisują nas i nasze boisko, to: „sami możemy wszystko, ale razem możemy więcej”. Mimo tego że mamy różne charaktery oraz zainteresowania, łączy nas aktywna i kreatywna postawa.

społecznych, jak również harmonijny związek pomiędzy ciałem i umysłem [1]. Nasze zajęcia pomagają nam te umiejętności rozwijać, stawać się nie tylko sprawniejszymi, ale także zaradnymi życiowo. Co więcej, badania wykazują, że celowa i świadoma aktywność fizyczna ma wpływ na dobrostan psychiczny, ponieważ z założenia zorientowana jest na zdrowie i wysoką jakość życia [3]. Ruch wpływa zatem nie tylko na sprawność, ale także samopoczucie. Kiedy czujemy się dobrze, zazwyczaj podejmujemy lepsze, trafniejsze decyzje i łatwiej nam funkcjonować w naszym teamie, rodzinie czy społeczeństwie. Tworzymy wtedy grupę, w której czujemy się dobrze, przez co jesteśmy bardziej skłonni do kontynuacji aktywności następnego dnia. Tak powstaje nasza pozytywna pętla.

Według K. Mendyk i in. [2] dziewczęta i chłopcy do 18. roku życia wykazują się niedostateczną aktywnością fizyczną oraz wieloma nieprawidłowościami w sposobie odżywiania się. Dotyczy to zbyt małej ilości spożywanych warzyw i owoców. Problemem jest także nadmierna konsumpcja żywności typu fast food, słodczy i słonych przekąsek, a także zastępowania wody słodzonymi napojami

typu cola, fanta, sprite itd. Dlatego na zajęciach często poruszamy kwestię zdrowych nawyków. Rozmawiamy na temat ilości snu, jedzenia oraz codziennych



czynności, które tworzą naszą rzeczywistość. Cieszę się, że większość z nas pamięta o zabieraniu na zajęcia wody, czapki i sportowych butów. Zaskoczeniem był dla mnie fakt, że rozmawiam z tak świadomymi dziećmi, które noszą ze sobą na zajęcia plastry i płyn dezynfekujący. Taka grupowa edukacja zdrowotna wpływa na każdego z nas – jesteśmy zawsze przygotowani na słońce, deszcz, uraz, ponieważ wspólnie o tym myślimy. Trybunalska to my, dlatego też każdy z nas pełni w grupie bardzo ważną rolę i sprawia, że nasz team jest wyjątkowy.

JĘDREK

Niezwykle empatyczny chłopak, który na co dzień spędza czas ze znajomymi, grając w piłkę. Na zajęciach jest bardzo zaangażowany i często pełni rolę lidera. Opiekuje się swoją siostrą Tosią.

TOSIA

Dziewczynka wielu talentów, bardzo sprawną i pozytywną. Potrafi zadawać naprawdę trafne pytania, a jej obecność z pewnością dodaje nam otuchy. Od jakiegoś czasu trenuje piłkę nożną i idzie jej całkiem nieźle.

ANTEK

Potrafi nas zawsze zaskoczyć, nie boi się wyzwań. Niestraszne mu upadki i zdarte kolana. Trenuje piłkę nożną i bardzo chciałby w przyszłości zostać piłkarzem.

JULIA

Taneczna, aktywna dziewczynka. Na treningach nauczyła się grać w badminton oraz poprawnie odbijać piłkę siatkową sposobem oburącz górnym. Jest naprawdę zdolna.

EWA

Jest tą osobą, która potrafi przewidywać wiele zdarzeń. Podczas gier i zabaw dostrzega więcej, skutecznie skrada.

SZYMON

Zawsze uśmiechnięty, potrafi zaskoczyć ciekawą historią i opowiedzieć żart, który rozśmieszy nawet trenerkę.

SZYMON

Uśmiechnięty od ucha do ucha, bardzo kreatywny – potrafi z łatwością stawić czoło zadaniom problemowym.

MAJA

Dojrzała emocjonalnie, licząca się z dobrem innych ludzi. Zawsze chętna do pomocy. Wnosi do naszej grupy atmosferę bycia „jedną drużyną”.

ZUZIA

Nasza oaza spokoju, uczesana w kok. Bardzo bystra, pomocna, a w dodatku potrafi pięknie tańczyć.

JAGODA

Dziewczynka, która wydaje się nieśmiała. Jednak, kiedy pozna się ją lepiej na zajęciach, można zauważyć jej ciekawość świata, błysk w oczach i niesamowitą chęć działania.

OLIWIER

Nasz grupowy dietetyk, zawsze potrafi zaskoczyć swoim śniadaniowym zestawem. Legenda głosi, że nazywano go Borową ze względu na dostęp do przepysznych borówkowych krzewów.

WOJTEK

Potrafi odnaleźć się w wielu sportach. Radzi sobie świetnie z przechodzeniem torów przeszkód, gdzie wykazuje się wysokim poziomem zwinności.

Opisane osoby są najwytrwalsze i regularnie uczęszczają na zajęcia. Nasza drużyna to także Janek – pełen energii chłopak, Ola – jedna z najmłodszych uczestników, Karol – jej brat, Wladek, Tymon, Lena, Maja, Mia, Piotrek i wiele innych wspaniałych osób.

W związku z tym, że nie wszyscy mogli uczęszczać na zajęcia, zależało nam na utrzymaniu naszej aktywnej postawy poza boiskiem. Tak też powstało lipcowe wyzwanie przy ulicy Trybunalskiej, które polegało na udokumentowaniu swojego wakacyjnego trybu życia za pomocą trzech zdjęć. Odzew uczestników okazał się zaskakujący. Rodzice wcielili się w rolę fotografów. Pogoda dopisywała, dlatego najczęściej przewijającym się tematem zdjęć były aktywności związane z wodą; pływanie, pływanie na deskach SUP, rowerach wodnych czy gra w siatkówkę plażową. Wysoko plasowała się także jazda na ro-

werze. Część dzieci również brała udział w swoich treningach np. piłki nożnej, żeglarstwa i tańca oraz tematycznych półkoloniach.



Organizacja zajęć dodatkowych i czasu wolnego dzieciom w obecnych czasach jest czymś niezwykle ważnym. Wszystko ulega pewnego rodzaju przemianom. Zamiast negocjować nowoczesną

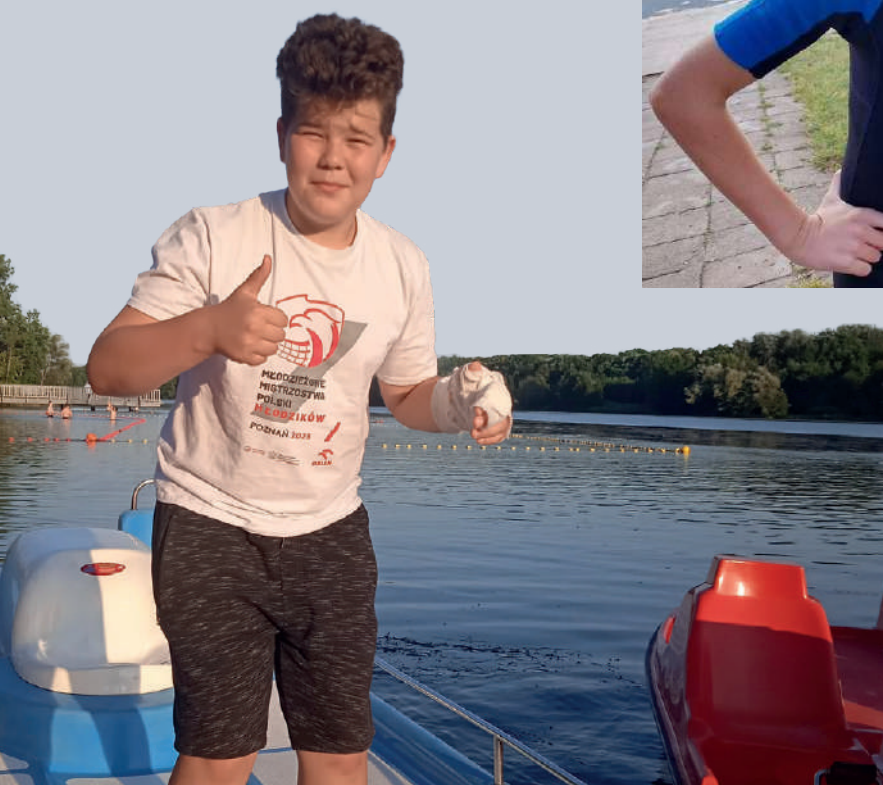
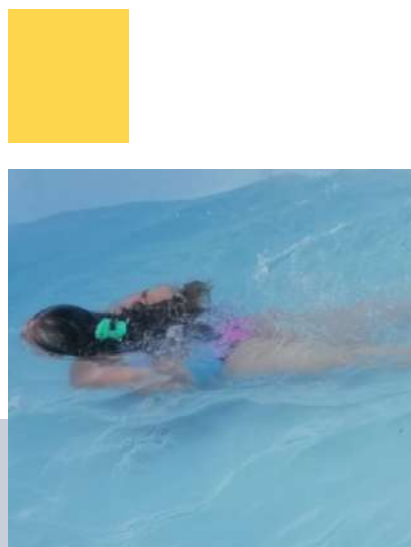


technologię, która często zatrzymuje dzieci w domu, możemy nauczyć się ją wykorzystywać. Aplikacje takie jak PokemonGo, Ingress, krokomierze czy gry takie jak Just Dance oraz inne ciekawe alternatywy mogą nam w tym pomóc.

Wiadomym jest, że ekran telefonu, laptopa i telewizora nie zastąpi czasu spędzonego na świeżym powietrzu. Warto odwrócić uwagę od ekranu i zacząć zauważać ptaki, słońce, drzewa i poczuć piasek pod stopami. Najbardziej sku-

tecznym sposobem zachęcenia dzieci do ruchu jest własny przykład i stworzenie im możliwości wyboru – tak jak to robią rodzice moich podopiecznych z ulicy Trybunalskiej. Jestem im za to bardzo wdzięczna.

„Zapamiętywanka” i „trzeciak”: OSIEDLE PIASTOWSKIE OPANOWANE PRZEZ AKTYWNA SPOŁECZNOŚĆ!



KACPER SIKORA

Na osiedlu Piastowskim panuje radość i super atmosfera dzięki cudownej współpracy trenera z dziećmi. Mieszkańcy osiedla uwielbiają spędzać czas na wspólnej zabawie, a dwie szczególnie gry zdobyły ich serca: „zapamiętywanka” i „trzeciak”!

Historia zaczyna się w momencie, gdy trener osiedlowy Kacper zaczął prowadzić różnorodne zajęcia na boisku przy sportowej szkole podstawowej nr 14, w centralnym punkcie osiedla. Jego celem było zjednoczenie mieszkańców, zarówno starszych, jak i młodszych, wokół wspólnej aktywności fizycznej. Pierwszym pomysłem na to było wprowadzenie gry „zapamiętywanka”. Trener zauważył, że jest to świetna metoda na rozwijanie koncentracji, koordynacji, która jednocześnie dostarcza dużo radości. Gra ta bardzo przypomina zbijaka, natomiast zasadniczą różnicą jest to, że nie ma drużyn – jest każdy na każdego! Z piłką można wykonać trzy kroki i następnie trzeba nią w kogoś rzucić. Jeśli osoba (A) jest trafiona, to siada obok boiska i zapamiętuje osobę (B), przez którą została zbita. Jeśli osoba (B) zostanie zbita, to na boisko z powrotem wchodzi wszyscy, którzy zostali zbiti przez nią i gra toczy się, aż zostanie ostatnia osoba na boisku. W zabawie uczestniczą zarówno dzieci w wieku 6 lat, jak i czternastolatki, ale szanse są takie same dla każdego, ponieważ w tej grze nie można się niczego spodziewać i jest duża szansa na zostanie zbitym z zaskoczenia. Gra była ciągle urozmaicana o dodatkowe zasady, takie jak ograniczenie liczby kroków do trzech czy też zbitcie osoby, która wykonała rzut, poprzez złapanie piłki zanim spadnie na ziemię, czyli jej przechwycenie. Przez to, że gra stawała się coraz bardziej skomplikowana, wciągała we wspaniałą rywalizację. Dodatkowo dużym atutem tej gry było to, że mocno wzmocniła więzi między

uczestnikami zajęć poprzez wzajemny doping do zbitcia danego uczestnika, aby inni mogli z powrotem dołączyć do zabawy.

Kolejnym hitem stała się zabawa „trzeciak”. Jest to dynamiczna i ekscytująca zabawa, w której wszyscy uczestnicy mają okazję wykazać się szybkością, zręcznością i taktyką. Boisko stawało się polem bitwy pełnym śmiechu i pozytywnej energii. Trener Kacper był dumny ze swojej aktywności na osiedlu Piastowskim. To, co zaczęło się jako kilka zwykłych zajęć, przerozdziło się w energiczną społeczność. Wspólne spotkania na boisku nie tylko przyniosły mieszkańcom zabawę i ruch, ale także okazały się do-

nie czasu na świeżym powietrzu.

Mieszkańcy osiedla Piastowskiego są teraz zdrowsi, bardziej zadowoleni i pełni radości. Wielu z nich zapomina o codziennych problemach, kiedy tylko wkroczy na boisko i zacznie grać w „zapamiętywankę” lub „trzeciaka”. Osiedle Piastowskie stało się miejscem, gdzie



skonałą okazją do zawierania przyjaźni i budowania więzi. Uczestnicy zajęć zrozumieli, jak ważne jest wspólne spędzanie

ruch to nie tylko forma rozrywki, ale także narzędzie budujące silniejszą społeczność.

LITERATURA

1. Galderisi S, Heinz A, Kastrup M, Beezhold J, Sartorius N. Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry* 2015; 14: 231–233. <http://doi.org/10.1002/wps.20231>
2. Mendyk K, Antos-Latek K, Kowalik M, Pagacz K, Lewicki M, Olbel E. Zachowania prozdrowotne w zakresie odżywiania i aktywności fizycznej u dzieci i młodzieży szkolnej w wieku do 18 roku życia. *Piel Zdr Publ.* 2017; 26(1): 13-17.
3. Nowak PF. Związki deklarowanej aktywności i sprawności fizycznej z samoocena dobrostanu psychicznego u maturzystów, *Med Og Nauk Zdr.* 2012; 18(4): 361–365.

SŁOWNIK

TRENERA OSIEDLOWEGO



ROBERT WOŹNIAK

Każdy, kto zna program Trener Osiedlowy, jest w stanie sobie wyobrazić, co się dzieje na zajęciach – gry zespołowe, zabawy, wyjscia do parku linowego, wycieczki rowerowe, podchody, ale nie tylko!

Jest to również czas, gdzie uczestnicy mogą wykazać się kreatywnością i pomysłowością – dzieci z osiedla Wichrowe Wzgórze stworzyły swój własny „Słownik Trenera Osiedlowego”.

Atencjusz

Osoba, która stara się zwrócić na siebie uwagę otoczenia, która pragnie ciągłej uwagi; Łucja.

Hedwiga

Jadzia, koleżanka Emilii i Łucji.

Iść do frogga

iść do pobliskiego sklepu Żabka; za zwyczaj dzieje się to w czasie przerwy śniadaniowej.

Akacja

Weronika, dużo gada i dużo się uśmiecha.

Cerber

Jest to trójgłowy stwór, składający się z trzech głów: Kariny, Magdy i Łucji.

JJ

Przewisko Mai, siostry Julki.

Kalinkaks

Przewisko Kariny, koleżanki Łucji, Klary, Magdy, Emilii i Wiktorii.

Kidlosy

Tak dzieci nazywa Klara, siostra Łucji i koleżanka Magdy.



„Kasztu, kasztu”

Jest to zwrot użyty przez Igora podczas gry w kasację. Do dziś nie wiadomo, co oznacza.

Krala, Klei

Przewiska Klary.

Lapant

Gra w palanta.

Kasacja

Inaczej „Pyra”. Gra polegająca na tym, że dzieci ustawiają się w kole i odbijają do siebie piłkę do siatkówki sposobem oburącz górnym lub dolnym. Jeżeli ktoś źle odbije lub nie uda mu się odbić, wchodzi do środka. Osoby w środku można zbijać (kasować).

„Kto oszukuje, ten żałuje”

Sentencja Franka, kolegi Bartka; dobrze znana uczestnikom zajęć na osiedlu Wichrowe Wzgórze.

Lucy

Przewisko Łucji, siostry Klary.

Mozzaielki

Nazwa Łucji na mirabelki.

„Myśl głową a nie stopami”

Złota sentencja, którą kierują się uczestnicy zajęć na boisku Wichrowe Wzgórze. Autorem jest Bartek, kolega Franka.

„Nie myśl, tylko rób”

Złota sentencja wypowiedziana na zajęciach Trenera Osiedlowego. Autorem jest Franek.

Pani kiełownik

Jest to Zosia.

Pan Kulek

Postać zbudowana z błota przez Magdę na obozie Trenera Osiedlowego; przetrwał do dziś!

Pelikan

Tak na policjanta w grze „Mafia” mówiła Margharetta, koleżanka Magdy i Oli.



Pozycja na żuczka

Najbezpieczniejsza pozycja w kasacji wymyślona przez Margharetę.

Regulaminowa

jest to najważniejsza funkcja na boisku Wichrowe Wzgórze. Do zadań Regulaminowej należy zawieszanie przed zajęciami Regulaminu zajęć Trenera Osiedlowego oraz ściąganie Regulaminu po zakończonych zajęciach. Pierwszą Regulaminową na Wichrowym Wzgórze jest Ma-dzia.

Pimpus

Pies Jeremiego zrobiony ze skakan-ki i ringa.



Rzeźnik z Wichrowego

Nadia, koleżanka Wiktorii i Poli; została tak nazwana, ponieważ sieje spustoszenie podczas gry w kasację.

Skasztanić

Zepsuć coś, sknoić.

Ucholog

Synonim słowa laryngolog.

Wolacz, Skute Gobo, Dizazga

Michał, blondyn, który rzadko przychodzi na zajęcia.

Zastępca Regulaminowej

Inaczej Łucja.



NASZA EKIPA

z osiedla Jagiellońskiego



DAMIAN SULMINSKI

Zajęcia na naszym boisku na osiedlu Jagiellońskim odbywają się w okresie wakacyjnym 4 razy w tygodniu po 4 godziny. A więc już na starcie macie okazję zrozumieć, ile determinacji i zaangażowania dzieci, o których dziś będzie mowa, wkładają w spędzanie swojego wakacyjnego czasu wolnego w sposób oparty na ruchu i aktywności fizycznej. Chapeau bas dla nich.

Na naszych zajęciach mamy wiele rodzeństw. Jednym z nich są bracia Szymon i Dominik, właśnie od nich rozpoczynamy. Tam gdzie Szymon, tam i Dominik. Duet nie do rozłączenia, zostawiający na boisku masę zaangażowania, niezależnie od zabawy czy dyscypliny, którą właśnie się zajmujemy. I co najważniejsze, zawsze fairplay. Chłopaki

najchętniej zajmują się piłką nożną, lecz nie oznacza to, że pozostałym aktywnościom dają mniej serca.

Szymon to 12-letni starszy brat Dominika, doskonale spełniający się w tej roli, zawsze dbający o komfort młodszego brata. Podczas meczów piłki nożnej są nie do zatrzymania w wymianie piłek między sobą. Dominik skończył w tym roku 8 lat i mimo że jest młodszym z braci, nie pokazuje tego na boisku. Jego 124 cm wzrostu nie są przeszkodą, by rywalizować z chłopakami o połowę wyższymi, co udowodnił, strzelając bramkę w turnieju piłkarskim Decathlon Cup.

Kolejnym z bohaterów, o których chciałbym choć krótko opowiedzieć, jest Janek, nasz 130-centymetrowy bramkarz. Janek w tym roku skończył 9 lat i od samego początku tegorocznych zajęć ruchowych uczęszcza systematycznie na zajęcia Trenera Osiedlowego, zawsze biorąc czynny udział w każdej z alternatyw ruchowych. Na turnieju Decathlon Cup jest naszym bramkarzem, a jego wzrost często gubi drużyny przeciwne, ponieważ Janek zaskakuje tym, jak jest sprawny i jakie piłki potrafi „wyciągnąć” przy strzałach przeciwników.

Następnym duetem, choć tym razem już nie braci, który mam przyjemność Państwu przedstawić, są Kuba i Dawid. Chłopcy dołączyli na zajęcia dopiero w okresie wakacyjnym, jednak od tego czasu są na każdym, nierozłącznie współpracując na boisku. Chłopcy znają się ze szkoły i chodzą do jednej klasy, co pozwoliło im zacieśniać więzi już od samego początku. Dawid, wyższy z duetu, ale i najwyższy na boisku, mie-



rzający aż 174 cm, potrafi doskonale wykorzystać ten atut w wielu dyscyplinach. Jest jednak graczem zespołowym i koledzy z jego drużyny nie muszą się bać o brak podań. Kuba to przesympatyczny chłopak, który dba o komfort psychiczny pozostałych dzieci, zawsze wspierając pochwałą, poradą czy dobrym słowem. Na jednym ze zdjęć daje chwilę chwwały koledze z drużyny podczas „cieszynki” po zdobytej bramce. Na barkach transportuje strzelca bramki – Marcela. Ten obrazek doskonale oddaje, ile Kuba znaczy dla zespołu w kontekście budowania team spirit.

Dzieci wraz z trenerem Damianem z osiedla Jagiellońskiego przesyłają gorące, sportowe pozdrowienia!



LOS WYLEVINHOS,

CZYLI BATOREGO Z PRZYMRUŻENIEM OKA



MICHAŁ SUPIŃSKI

W każdej społeczności są różne zwyczaje, zachowania, teksty, które każdy zna czy ksywki używane dużo częściej niż imiona. Te wszystkie elementy sprawiają, że dana osoba nie jest tylko punktem w wykazie uczestników, ale integralną częścią całości, spójnikiem, bez którego grupa nie byłaby kompletna. Na Batorego działamy właśnie w taki sposób – to ludzie tworzą „boisko”, a nie tylko na nie przychodzą.

Zacniemy od „Pyry”. Jednak tu pojawia się problem – „Pyra” to zarówno gra siatkarska, ale także ksywa Dominika. Ten młody człowiek chodzi już trzeci rok na zajęcia i gdy przyszedł po raz pierwszy, przedstawił się jako Ziemiak. Po prostu. Innym przykładem jest Bruno, który poinstruował innych, aby mówili do niego Złodziej, chociaż kleptomania nie jest w zakresie jego zainteresowań. Skąd takie przezwiska? Nie wiem, ale cytując Szwejka: „Ludzie bowiem różnymi chadzają ścieżkami”. Wracając jednak do „pyry” jako gry. To ulubiony sposób spędzania czasu przez wiele osób na naszym boisku. Gdy tylko zarządę przerwę, niezależnie od sytuacji i poziomu zmęczenia, od razu biorą piłkę do siatkówki i idą grać. Ostatnio ta gra zmieniła nazwę na „wylew”, ale genezę tego opiszę później. W „pyrze” jednym z najlepszych zawodników jest Zielony, który mocno i celnie potrafi zaatakować, natomiast wspomniany wcześniej Ziemiak przed zbiciem zawsze „kalibruje”, co oznacza nic innego niż machanie dłonią przed uderzeniem.

„Kto wygrał mecz? Los Wylevinhos!” Ta nazwa to serce organizmu, jakim jest nasze boisko. To sedno, meritum, wyraz tego, w jaki sposób działamy. Na Batorego funkcjonują takie wyrażenia jak „wylew” albo „wylać” i oznaczają nic innego jak złe zagranie w danej sytuacji. Strzał na bramkę kończący się 20 metrów od niej – „wylew”. Odbicie piłki w zupełnie inną stronę niż był zamiar – „wylew”. Takie sytuacje sami uczestnicy opisują

słowami: „ale wylałem”. Przewrotność tego wyrażenia polega właśnie na tym, że nikt się nie przejmuje, czy ktoś inny coś zepsuł. Zależy nam na tym, by nikt nie był przez nikogo obrażany za swoje złe zagrania na boisku, bo sensem przychodzenia na boisko jest dobra zabawa. Jest też czas na rywalizację, ale przede



wszystkim liczy się wzajemna wyrozumiałość! Co więcej, nasi uczestnicy walczą czasem, kto bardziej „wyleje”.

Przychodzą do nas często wszystkie dzieci z danej rodziny – Roxana, Mikołaj,

Aurelion i Grzesiu, czyli Zieloni – sportowe rodzeństwo, które świetnie sobie radzi w różnych grach. Marta, Zosia i Janek, Hela i Ania, Martyna i Gogo, Gleb i Ziarno, Adam (KurdeHydrant) i Leszykinho... no, to akurat nie są bracia, ale równie dobrze można ich tak policzyć! Nie sposób wymienić wszystkich. Nasze gry, zabawy



DODGEBALL

na Hangarowej



ZBIGNIEW SZCZEPANIK

Na boisku przy Hangarowej, oprócz gier zespołowych, staramy się poznawać również różne gry i zabawy ruchowe. Jedną z nich jest wszystkim dobrze znany zbijak, ale nie każdy wie, że gra ta przybierała różne formy przez setki lat.

Są dowody, że już starożytni Grecy i Rzymianie grali w zbijaka. W XIX w. w Ameryce Północnej gra zyskała również dużą popularność i nazwano ją *dodgeball*. Wraz z upływem czasu i rozwojem sportu gra stała się bardziej zorganizowana i tak w 1973 r. w Stanach Zjednoczonych powstała *National Amateur Dodgeball Association* (NADA). Obecnie istnieją międzynarodowe federacje w tej dyscyplinie (WDF), powstały ligi krajowe, a mistrzostwa świata organizowane są co dwa lata.

Na zajęciach Trenera Osiedlowego uczestnicy są w różnym wieku, zaczynając od najmłodszych, jak doskonale znany wszystkim z Hangarowej Wojtek „Zakolak” czy Maksiu, a kończąc na najstarszych „szefach boiska” – Sławku, Mikołaju czy Pawle. Każdy z uczestników ma swoje mocne i słabe strony, nie da się ukryć, że starsi są silniejsi, ale młodszy nadrabiają za to zwinnością. Dlatego też postanowiliśmy spróbować przeprowadzić mecz w oparciu o zasady *dodgeballa* z małymi modyfikacjami np. z mniejszą liczbą używanych piłek.



Kapitanami zostali Paweł i Andreas, którzy po chwili wybrali składy i muszę przyznać, były one wyrównane. W drużynie Pawła znaleźli się Mikołaj



(Oreo), Mikołaj (Gronuś), Maksiu (Binek), Wojtek (Zakolak), Stasiu i wiecznie uśmiechnięty Fabian, natomiast w drużynie Adiego byli Krystian (Mocuś), bracia Maksiu i Jakub, kolejne rodzeństwo Franek i Kuba oraz nasz tenisista Maciej. Gra toczyła się przy użyciu dwóch piłek jednocześnie, co powodowało, że była ona bardziej dynamiczna niż przy zwykłym zbijaku, ale też wynikało z tego wiele zabawnych sytuacji. Jedną z nich wydarzyła się z udziałem Pawła, który padając na ziemię, żeby uniknąć zbitcia, już był przekonany o swoim sukcesie. Paweł ucieszony tym, że się udało, nie spodziewał się Andreeasa, który tylko czekał, żeby oddać rzut

drugą piłką i wyeliminować leżącego przeciwnika. Zbity zszedł na bok, ale nic straconego! Za chwilę Maksiu (Binek), który trenuje jako bramkarz, pewnym chwytem złapał piłkę, aby Paweł mógł wrócić do gry.

Wszyscy zobaczyliśmy, że *dodgeball* wymaga dużego skupienia, ogromnej zwinności, zręczności i koordynacji. Mecz toczył się przez około 25 minut ze zmianą stron i był bardzo wyrównany. Ostatecznie jednym punktem wygrała drużyna Andreeasa. Na koniec wszyscy sobie podziękowali, przybijając piątkę, padły gratulacje dla zwycięzców i zrobiliśmy przerwę przed kolejną emocjonującą częścią zajęć.

REFLEKS, SZYBKOŚĆ, SPRAWNOŚĆ

i wiele więcej!



MATEUSZ UŁASIEWICZ

Gry taktyczne, sprawnościowe, wymagające refleksu, znane i mniej znane – przez wszystkich uwielbiane! Pozwalają na rozwój poprzez niepozorną zabawę, dającą wiele emocji.

„Spion”, „skaczące szachy”, „flagi”, „wingowe szwedzkie kręgle” czy też „szwedzkie szachy”, „bocian i żabka” lub „pyra”/„ziemiak”. Coś z tych nazw brzmi znajomo? Możliwe że w którejś z naszych corocznych gazetek już to widzieliście! A na pewno wiecie o czym mowa, jeśli byliście uczestnikami naszych zajęć! Ten artykuł jest skierowany zarówno do uczestników naszych zajęć, jak i do osób „z zewnątrz” – czyli rodziców, którzy są nieświadomymi obserwatorami tego, co robią ich dzieci na boisku. Trochę chcielibyśmy przybliżyć, uświadomić owym osobom „z zewnątrz” oraz uczestnikom – jakim „złotem”, czyli czymś bardzo wartościowym, są tego typu zajęcia.

Nie bez powodu wyżej wspomniane gry i zabawy są stałym elementem zajęć na boiskach z Trenerami Osiedlowymi. To są po prostu tzw. „pewniaki”, które dają multum zabawy i pozwalają na wykazanie się refleksem. Uczestnicy mają różny poziom czasu reakcji, często bardzo nierówny i właśnie zabawa polega na tym, by spróbować dorównać komuś, kto ma te zdolności lepiej rozwinięte. Wszystko przychodzi z czasem i już niejedynemu Trenerowi Osiedlowemu widział jak osoba, która dopiero uczy się czegośkolwiek – chociażby łapać piłkę, staje się

„wymiataczem”. Takie osoby robią nam – Trenerom – laurki, mówiąc: „trenerze, przecież jeszcze niedawno nie umiałem łapać piłki”. Może kiedyś, ktoś z Was, uczestników naszych zajęć, z sentymentem weźmie do ręki którąś z gazetek z artykułami z zajęć Trenera Osiedlowego, w której każdy Trener Osiedlowy zostawia ślad prowadzonych zajęć. Te zbiory wspomnień i stare zdjęcia przypomną, jak to było jako dziecko chodzić „na Trenera”, pozwolą zrozumieć w jakim stopniu, niby to banalne zajęcia na boisku, wpłynęły na jego życie i charakter! Zwyczajna chęć przegonienia, prześcignięcia innych, „wykiwania”, wyminięcia na milimetry, chęć dorównania starszym, pomoc i wyrozumiałość dla młodszych – to jest pełne spektrum rozwoju na boisku z Trenerami Osiedlowymi, gdzie nie ma grup dzielonych wiekowo, a mamy zgraję od najmniejszego do największego! A zintegrowanie tego wszystkiego w grach strategicznych daje niesamowitą frajdę uczestnikom! A co jest frajdą dla dzieci? Kształcenie poprzez niepozorną zabawę, która daje wiele emocji. I tym właśnie są chociażby wspomniane gry i zabawy, którymi się wypełnione dni na boiskach z Trenerami Osiedlowymi.







POZnań*

Poznański Budżet
Obywatelski

Program Trener Osiedlowy, Trener Senioralny, Trener Przedszkolaka realizowany przez Fundację na rzecz AWF w Poznaniu, jest w całości finansowany przez Wydział Sportu Urzędu Miasta Poznania w ramach funduszy Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego na rok 2023.